



MILJØ- OG FAMILIEHELG SOGNEFJELLET, 25.-28. JUNI 2020

Førde IL Langrenn

Det nærmar seg miljø- og familiehelg i Skjolden/ Sognefjellet, under og vedlagt finn de informasjon om samlinga.

Tidspunkt: 25.-28. juni 2020

Frammøte: Torsdag 25. juni 2020.
Klar til barmarksøkt kl. 18.30

Heimeise: Søndag 28. juni 2020 (etter lunsj).

Innkvartering: Innkvartering i hytter v/ [Nymoen Leirplass](#) i Skjolden.
Hytteinndeling er vedlagt.

Transport: Transport t/r Sognefjellet ordnar ein sjølve,

Måltider: Måltidene ordnar ein sjølve i hyttene.

Skismøring: Oppmoder alle til å smøre klassiskski før ein kjem til Skjolden torsdag. Ha gjerne med litt raudt klister i drikkebeltet.

Smøretips:
1) Blått klister (i botn)
2) Lilla klister (mellomlag)
3) WM klister/universal (topp)

Smittevernreglar: Vi oppmoder alle om å gjere seg kjend med skiforbundets retningslinjer for smittevern på treningssamlinger: <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/6/retningslinjer-for-treningssamlinger/>

- Hald deg heime om du har vore sjuk dei siste tre dagane
- Hugs å vaske hender grundig og ofte
- Halde 1 meters avstand
- Ikkje fleir enn 20 personar i ei gruppe
- Ikkje dele terningsiutstyr med andre
- Ikkje besøke andres hytter, eller ta imot besøk i eigen hytte.

PROGRAM GRUPPE NR. 1, UTØVARAR F. 2000-2004 (ANSVAR: YNGVE THORSEN)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Nymoen Leirplass/ Mørkridsdalen	Torsdag 25.06.2020. Klar til økt kl. 18.30	2,0t	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1: Fredag 26.06.2020 kl. 09.30	2,0-2,5t	Roleg langtur, klassisk. (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 26.06.2020 kl. 18.00	1,5t	I3-I4 intervall (elghufs).
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1:Laurdag 27.08.2020 kl. 09.30	2,0-2,5t	Roleg langtur, friteknikk (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Nymoen Leirplass	Økt 2: Laurdag 27.08.2020 kl. 18.00	1,5t	Styrke/ ballspel
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1: Søndag 28.08.2020 kl. 09.30	2,5-3,0t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt).

PROGRAM GRUPPE NR. 2, UTØVARAR F. 2005-2006 (ANSV. ANDERS BJØRKHAUG/ GERT RØRVIK)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Nymoen Leirplass/ Mørkridsdalen	Torsdag 25.06.2020. Klar til økt kl. 18.30	1,5t.	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1: Fredag 26.06.2020 kl. 09.30	2,0t	Roleg langtur, klassisk. (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 26.06.2020 kl. 18.00	1,5t	I3-I4 intervall (elghufs).
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1:Laurdag 27.08.2020 kl. 09.30	1,5-2,0t	Roleg langtur, friteknikk (Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring).
Nymoen Leirplass	Økt 2: Laurdag 27.08.2020 kl. 18.00	1,5t	Styrke/ ballspel
Sognefjellet Sommariskisenter	Økt 1: Søndag 28.08.2020 kl. 09.30	2,0t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt).

PROGRAM GRUPPE NR. 3, UTØVARAR F. 2007-2008 (ANSV. FRODE LUNDEKVAM/ LEIV-S. HØYVIK)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Nymoen Leirplass/ Mørkridsdalen	Torsdag 25.06.2020. Klar til økt kl. 18.30	1,0t	Roleg langtur, beina.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Fredag 26.06.2020 kl. 09.30	1,5t	Roleg langtur, klassisk. (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 26.06.2020 kl. 18.00	1,5t	Tur m/ stavar til Fuglesteg
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1:Laurdag 27.08.2020 kl. 09.30	1,0-1,5t	Roleg langtur, friteknikk (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)
Nymoen Leirplass	Økt 2: Laurdag 27.08.2020 kl. 18.00	1,5t	Ballspel + lett styrke.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Søndag 28.08.2020 kl. 09.30	1,5t	Roleg langtur, friteknikk + klassisk (kombiøkt). (Leik: Hurtigheit, balanse, tyndeoverføring)

PROGRAM GRUPPE NR. 4, UTØVARAR F. 2009-2012 (ANSV. OLA SØLVBERG/ MARIANN A. HUSA)

Kvar	Tidspunkt, frammøte	Økt varigheit	Innhald
Nymoen Leirplass/ Mørkridsdalen	Torsdag 25.06.2020. Klar til økt kl. 18.30	1,0t	Roleg langtur + ballspel.
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Fredag 26.06.2020 kl. 09.30	1,5t	Klassisk: Gå på ski + leikaktivitet
Fortun/ Fuglesteg	Økt 2: Fredag 26.06.2020 kl. 18.00	1,5t	Tur m/ stavar til Fuglesteg
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1:Laurdag 27.08.2020 kl. 09.30	1,5t	Friteknikk: Gå på ski + leikaktivitet
Nymoen Leirplass	Økt 2: Laurdag 27.08.2020 kl. 18.00	1,0t	Leik/ ballspel
Sognefjellet Sommarkisenter	Økt 1: Søndag 28.08.2020 kl. 09.30	1,5t	Friteknikk: Gå på ski + leikaktivitet

Vel møtt til ei superkjekk samling på Sognefjellet☺

Med venleg helsing Førde IL Langrenn

Yngve Thorsen (s)
Leiar
Tlf. nr. 90 80 25 75

Anders Bjørkhaug (s)
Miljøansvarleg

Vedlegg: Hytteinndeling, gruppedeling.